

Musterunterbrechung bei eskalierenden Konflikten

Die drei Konfliktphasen

Eskalationsphase – Beruhigungsphase – Klärungsphase

Während der Eskalationsphase lodern die Flammen der Emotionen immer höher, vom Paar wird immer mehr Öl ins Feuer gegossen, Gefühle von Wut, Angst, Verzweiflung, Trauer, Enttäuschung, Verletztheit und unverstanden sein steigern sich immer mehr. Je höher die emotionale Erregung fortschreitet, umso mehr übernimmt das in der Mitte unseres Gehirns angesiedelte emotionale Zentrum das Sagen. Das Alarmsystem schaltet sich ein, die Streitenden sind immer mehr den machtvoll ablaufenden Wut- (bzw. Kampf-) und Angst- (bzw. Flucht) – Reaktionen ausgeliefert. Wie jedes Paar weiss, verhalten sich beide im Konfliktfall immer wieder sehr ähnlich, weil jedes im Laufe der Jahre seine persönliche Alarmreaktion entwickelt. Obwohl wir zwar immer noch meinen Denken zu können, sehen wir in Wirklichkeit immer weniger Möglichkeiten, wie wir uns verhalten könnten. Unsere Entscheidungen verengen sich immer mehr, bis schliesslich die Eskalation seinen vollen Lauf nimmt. Weil eine Eskalation immer Verletzungen bei beiden Partnern hinterlässt, oft sogar solche, die noch Wochen oder Monate später die Paaratmosphäre schwer beeinträchtigen, ist es sehr wichtig, die Eskalationsphase so früh wie möglich zu unterbrechen.

Es gibt nur eine einzige Möglichkeit, eine Eskalation zu unterbrechen, nämlich indem eine räumliche Trennung stattfindet.

Sobald die Eskalation wirksam unterbrochen wird, beginnt die Beruhigungsphase. Eine Klärung des Konflikts ist erst möglich, wenn bei beiden die Beruhigungsphase abgeschlossen ist (wenn sich also beide wieder beruhigt haben).

Musterunterbrechung durch kurze räumliche Trennung

Die Musterunterbrechung dient ausschliesslich der Schadensminderung. Das heisst, dass bereits ein Schaden am Entstehen ist, wenn sie gebraucht wird. Eine Musterunterbrechung einzusetzen ist deshalb nie eine schöne Sache, umso mehr ist sie aber notwendig. Da zu diesem Zeitpunkt aber meist beide Partner bereits ausser Fassung oder zumindest nahe daran sind, ist es oft nicht einfach, die nötige räumliche Distanz auch umzusetzen und somit den Streit zu beenden.

Am wirksamsten ist es deshalb, wenn das Paar sich grundlegend auf die folgende Abmachung einigt.

Einigung auf ein Zeichen für die Musterunterbrechung

Weil im Bedarfsfall beide emotional aufgewühlt sind, wird die Umsetzung der Musterunterbrechung wesentlich erleichtert, wenn sich beide Partner auf ein Wort und idealerweise auch eine Handbewegung bzw. Geste einigen, welche für sie den Einsatz der Musterunterbrechung signalisiert. Damit wird sichergestellt, dass beide wissen, dass ab sofort die Abmachung bezüglich der Musterunterbrechung gilt. Beispiele:

„Timeout“ sagen, dazu mit beiden Armen ein T bilden.

„Stopp“ sagen, dazu mit einer Hand die Geste für einen Stopp machen.

Die Abmachung der Musterunterbrechung hat zwei Teile:

- 1) die Durchführung der räumlichen Trennung.
- 2) Klärung

Beide Teile sind gleich wichtig.

Erster Schritt: räumliche Trennung

Beide Partner haben jederzeit das Recht, eine Musterunterbrechung einzusetzen. Sie soll immer dann eingesetzt werden, wenn man sich bedroht fühlt, wenn man Angst hat, dass eine Eskalation sonst unvermeidlich ist, oder wenn man zu verletzt oder aufgewühlt ist, um sachlich und respektvoll bleiben zu können. Die Musterunterbrechung darf hingegen nicht eingesetzt werden, um einem unangenehmen Gespräch aus dem Weg zu gehen oder um den Partner zum Schweigen zu bringen, weil man ihm eins auswischen will.

Derjenige Partner (A), der die Musterunterbrechung einsetzt, verlässt unverzüglich den Raum. Je nachdem wie aufgewühlt die Situation ist kann das bedeuten, dass man nur für 5 Minuten in ein anderes Zimmer geht, dass man einen 20minütigen Spaziergang macht oder dass man für mehrere Stunden das Haus verlässt. Der andere Partner (B) verpflichtet sich, das zu akzeptieren, Partner A nicht beim Verlassen des Raumes zu hindern und ihm nicht hinterher zu laufen.

Zweiter Schritt: Klärung bzw. Wiederaufnahme des Gesprächs

Wenn beide sich beruhigt haben (das kann auch mal einen ganzen Tag dauern) haben beide das Recht, eine Klärung des Konflikts oder eine Wiederaufnahme des unterbrochenen Gesprächs zu verlangen. Wenn beide sich einig sind, dass dies nicht nötig ist, dann ist das ok.

Die Klärung soll nicht lange aufgeschoben werden, sondern spätestens innerhalb von zwei oder drei Tagen stattfinden.

Meistens ist es für einen Partner (A) einfacher, die räumliche Trennung umzusetzen. Dann ist der andere Partner (B) bei diesem Schritt mehr gefordert – er hat es auszuhalten, dass das Gespräch unterbrochen wird und er von Partner A zurück gelassen wird. Meistens ist es dann so, dass es für Partner B sehr wichtig ist, eine Klärung oder Wiederaufnahme des Gesprächs durchführen zu können. Dann ist im zweiten Schritt der Partner A gefordert, dass er die Bereitschaft erstellt, beim Gespräch, das ihm evtl. sehr unangenehm sein wird, mitzumachen.

Übung macht den Meister

Der Einsatz dieser Musterunterbrechung ist immer unangenehm und ruppig. Es darf nicht die Erwartung da sein, dass er immer auf Anhieb klappt. Anstatt dass Partner A wütend ist, dass Partner B nicht sofort seinen Mund hält, sondern noch einen oder zwei weitere Vorwürfe sagt, sollte Partner A stolz auf sich sein, wenn es ihm gelingt, beim zweiten oder dritten Einsatz des „Timeout“ oder „Stop“ die Eskalation zu unterbrechen. Anstatt dass Partner A dem Partner B später den Vorwurf macht, dass B ihm zuerst gefolgt ist, sollte er Partner B eine Anerkennung geben, dass er nach kurzer Zeit die Unterbrechung akzeptierte und ebenfalls auf Distanz ging.

Wenn Partner B am nächsten Tag eine Klärung will und Partner A dem noch ausweicht, soll Partner B deshalb Partner A keinen Vorwurf machen sondern zufrieden sein, wenn Partner B einer Klärung am übernächsten Tag zustimmt.

Je zuverlässiger sich beide Partner an ihre Verpflichtung halten, desto mehr Nutzen werden sie von der Musterunterbrechung haben. Wenn das Paar die Musterunterbrechung immer konsequenter einsetzt, wenn eine Eskalation droht, wird es lernen, die Musterunterbrechung immer früher einzusetzen, noch bevor Verletzungen und Enttäuschungen geschehen sind. Dann wird eine räumliche Trennung von 5 Minuten genügend sein.

Es macht wenig Sinn, wenn sich das Paar zwar in konstruktiver Kommunikation, Streitregeln und Beziehungspflege übt, im Streit aber Eskalationen bis zum bitteren Ende laufen lässt. Schlimme Eskalationen, die tiefe Verletzungen hinterlassen, können nur schwer wieder gut gemacht werden. Leider geschieht es immer wieder, dass Paare eine Eskalation zu viel zulassen und diese Eskalation schliesslich den Ausschlag zur Trennung und Scheidung gibt.